

¿Cómo Transformar tu Realidad a través de tus Emociones?



Fran Sabal

- Licenciatura y Postgrado en Nutrición y Dietética, UV, U. de Chile.
- Máster en Inteligencia Emocional y Coaching, ASESICO, España.
- Máster y Training en Programación Neurolingüística, ITA, Inglaterra.
- Cursos de Neurociencia, Física Cuántica y Retiros con Joe Dispenza,.

Fran Sabal

- Fundadora y CEO Escuela de Nutrición Emocional +23.000 alumnos de +25 países
- Colaboración con universidades, medios de comunicación, televisión y radios.
- Alianza Profesional Formativa con Universidades de USA y España
- Autora “Nutrición Emocional”, Best-seller Grupo Planeta.



¿Cómo Transformar tu Realidad a través de tus Emociones?

- Existen múltiples formas de trabajar las Emociones.
- Mental, Emocional, Energética, Espiritual...
- Ninguna es mejor que otra.
- ¡Lo importante es la te ayude a ti!
- En esta clase la trabajaremos desde el enfoque del Niño Interior y te enseñaré una metodología, paso a paso, de Reprogramación Emocional para Transformar, considerablemente, tu Realidad.

Las 3 necesidades básicas emocionales de todo niño

Validadas por la psicología y la ciencia.

1. Ser **amado** incondicionalmente
2. Ser **reconocido** (visto)
3. Ser **aceptado** tal como es



¿Y qué sucede cuando
estas necesidades
no son satisfechas?

“Estoy dispuesto a ser quien tú
quieras que sea, **con tal que
me veas, aceptes y quieras.**”



¿Qué consecuencias tiene esto a nivel biológico?

Conocer cómo funciona el cerebro nos ayuda a entender **por qué repetimos patrones y qué necesita nuestra mente para cambiar**, de forma real, sostenida y en coherencia con lo que hoy sí queremos vivir.

Ley 1: “Lo que no se procesa, se repite”

- Cuando vivimos algo doloroso en la infancia y no tuvimos la oportunidad de sentirlo, expresarlo o ser acompañados emocionalmente, esa **emoción no desaparece: se guarda en el cuerpo y en el sistema nervioso.**
- No reaccionamos solo al presente, sino también al pasado que no pudimos **procesar.**

 Fuentes: Universidad de Harvard / Universidad de Wisconsin.

Ley 2: “Las emociones intensas modifican el cerebro”

- Si crecimos en un ambiente con **estrés, crítica o poca validación**, nuestro cerebro aprende a estar en **alerta, a defenderse o a desconfiar**.
- Eso hace que hoy, incluso en contextos seguros, sigamos reaccionando como si estuviéramos en **peligro emocional**.

Ley del cerebro 3: “El cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario”

- Estudios de neurociencia han demostrado que **el cerebro activa las mismas áreas al imaginar y al experimentar.**
- **imaginar situaciones placenteras** estimula la producción de **dopamina y serotonina**, generando bienestar.
- De la misma manera, **si imaginamos una situación estresante**, el cuerpo libera **cortisol y adrenalina**, como si estuviera en una situación real de **peligro.**

¿Qué consecuencias tiene a nivel práctico?

- Empezamos a adaptarnos para **sobrevivir emocionalmente.**
- Aunque esa adaptación fue una forma de protegernos, también tuvo un costo muy alto: **nos alejamos de nuestra esencia.**
- Esto es lo que se conoce como la **creación del falso yo = EGO.**



¿Qué es el EGO?

- Es una identidad que creamos en la infancia como una forma de **protección emocional**.
- **No nace de nuestra esencia**, sino de lo que aprendimos a hacer para agradar, evitar el rechazo o sentirnos seguros.
- Tiene un costo muy alto:
la desconexión de tu yo real.

**Y esta es la raíz de ese vacío
que sientes, que no llenas con
nada y te hace sufrir...**

**¡Y es que sólo se puede llenar
cuando vuelves a ti y te das el
permiso de ser tú!**

¿Por qué cuesta tanto salir del sufrimiento?

- **El cuerpo se acostumbra** a ciertos estados emocionales.
- Sentir todo tipo de emociones es natural y necesario, el problema surge cuando en lugar de ser estados momentáneos, **las mantenemos en el tiempo.**
- **Cada emoción activa sustancias químicas** específicas - como cortisol, adrenalina, dopamina - que, si se repiten una y otra vez, generan **dependencia física y emocional.**

¿Por qué cuesta tanto salir del sufrimiento?

- Adicionalmente, **el cerebro se aferra a lo que conoce**, incluso si duele, porque lo confunde con seguridad.
- Por eso, inconscientemente, buscamos el **estado de sufrimiento**: no porque queramos, sino porque **es lo que nos resulta familiar**.

¿Y si ese estado emocional
al que tu cuerpo y tu
cerebro tienden a regresar,
simplemente porque les
resulta familiar, dejara de
ser el sufrimiento y
comenzara a ser el amor?



**Gracias a la Neuroplasticidad,
podemos enseñarle al cuerpo
nuevas formas de sentir,
relacionarse y vivir, mediante
la Reprogramación Emocional.**



Etapas de una Reprogramación Emocional

1. Consciencia
2. Intención
3. Desintoxicación y Síndrome de Abstinencia
4. Reprogramación
5. Persistencia
6. Transformación

1. Consciencia – Darse cuenta del patrón emocional

- El primer paso del cambio.
- Reconocer **en qué emociones vives atrapado** (ansiedad, culpa, enojo, tristeza).
- Entender que no es casualidad: **tu cerebro y cuerpo se han acostumbrado a estos químicos emocionales.**
- **Identificar situaciones que refuerzan la emoción adictiva,** cómo reaccionas ante ellas e incluso las excusas que buscar para justificar tu reacción (“la tristeza buscando la causa”)

2. Intención – Tomar la decisión de cambiar

- Reconocer el patrón emocional adictivo y comprender que no es algo externo, sino una respuesta interna que puedes transformar.
- **Decidir conscientemente romper con el ciclo adictivo** y aceptar que es un proceso que tomará tiempo y dedicación consciente.
- **Establecer un propósito claro:** ¿Cómo quiero sentirme en lugar de esto? **(emoción equivalente de alta frecuencia)**

3. Desintoxicación y Síndrome de Abstinencia

- **El cuerpo se resiste**, porque dejó de recibir los químicos de la emoción adictiva.
- Aparecen **síntomas** como ansiedad, irritabilidad, fatiga, insomnio, cambios de humor.
- Surge una **fuerte tentación** de volver a los viejos hábitos emocionales (buscar conflictos, victimizarse, autosabotaje).
- **El cerebro intentará convencerte** de que "esto no está funcionando" o que "un poquito más, no pasa nada" para hacerte recaer.

4. Reprogramación Emocional – Crear nuevos patrones emocionales

- Empiezas a **elegir diariamente emociones más coherentes** con lo que deseas construir: calma, gratitud, confianza, gozo.
- Cada elección consciente es una **señal para tu cuerpo** de que hay otra forma de vivir.
- **Practica diariamente** tu nuevo patrón emocional. Se compasivo contigo mismo y ve celebrando tus avances para mantenerte motivado durante el proceso.

5. Persistencia - Neuroplasticidad

- Al repetir el nuevo patrón emocional, el cerebro **reestructura sus conexiones neuronales**, creando y potenciando los **nuevos circuitos**.
- La emoción adictiva pierde fuerza, mientras que el **nuevo patrón emocional se fortalece**.
- Empiezas a notar que ya no reaccionas igual a las situaciones, siendo cada vez más natural responder con tu nuevo patrón emocional.

6. Transformación – Libertad Emocional

- El nuevo estado emocional se convierte en tu **nueva realidad**.
- Te encuentras más tiempo en un **estado de amor** que de sufrimiento.
- **Ya no eres esclavo de tus emociones: ¡Recuperas tu libertad!**



¿Y cuánto tiempo me tomará?

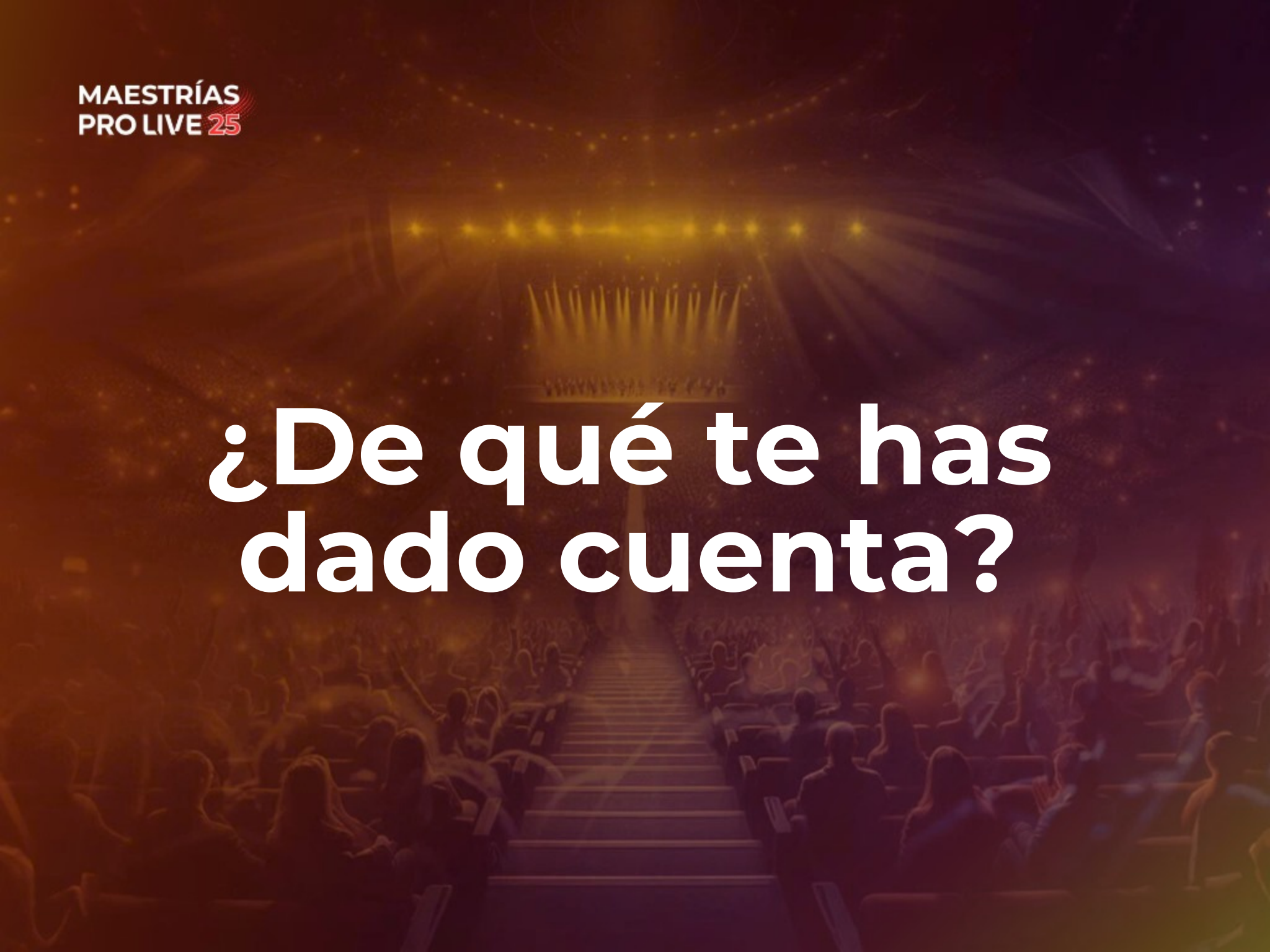
Estudios en neurociencia indican que el cerebro empieza a crear **nuevas conexiones neuronales sostenibles en entre 21 y 66 días**, dependiendo de la frecuencia, la intensidad emocional y la repetición de la nueva experiencia. (Universidad College London, 2009.)

Regálate el tiempo para aprender a habitar nuevas emociones.

**¿Te gustaría tener la
presentación completa y
seguir trabajando en tu
Reprogramación
Emocional?**



Descarga la presentación aquí
<https://fransabal.com/cpl>



**¿De qué te has
dado cuenta?**

**En 1 palabra, emoción o frase:
¿Cómo resumirías lo que has
aprendido en esta clase?**

**“Quiérete lo suficiente
para trabajar en ti y en
la vida que quieres y
mereces tener.”**

Fran Sabal.